

# Kognitiv mediasjonsmodell (II)

Stabile, vedvarende og ubetingede  
sammenhenger av oppfatninger og følelser  
angående seg selv og omgivelsene mine som jeg aksepterer  
uten å stille spørsmål ved dem

.....  
Selvødeleggende skjema  
er preget av å være absolutte (enten - eller, alt eller intet),  
udiskutable (det er bare sann) og  
krevende (må/bør/trenger)

